

Entscheiden – Privileg oder Qual

Im Berufsleben bewusst entscheiden und die Konsequenzen tragen

Handeln oder abwarten, bleiben oder kündigen, eine Weiterbildung anpacken oder nicht? Man gestaltet das Leben durch Entscheide. Wer anderen Entscheide überlässt, gibt das Steuer für das eigene Leben aus den Händen.

VON REGULA ZELLWEGER

Das Leben ist eine Kette von Entscheiden – bis zu 1000 pro Tag. Diese Zahl belegt, dass wir meist leicht entscheiden. Kino oder Museum, blaue Jeans oder schwarze Hose, Bratwurst oder Entrecôte – wir entscheiden laufend und meist locker. Doch wenn man mit einer Entscheidung an einem Wendepunkt des Lebens steht, fällt es nicht mehr so leicht. Scheidung, drittes Kind, Hauskauf, Stellenwechsel – da sieht man sich schnell überfordert. Leben heisst, sich zwischen Möglichkeiten zu entscheiden.

Wenn Entscheiden Spass macht, dann los! Aber es gibt Entscheide, die schwer fallen, weil man ambivalent ist – oder um es mit Goethes Faust zu

sagen: «Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust.» Wenn es nur zwei wären! Da ziehen im Hirn unterschiedlichste Stimmen nach allen Seiten und man ist hoffnungslos blockiert.

Schwerwiegende Entscheide

Wenn Entscheiden Leiden macht, kann man mit dem Wort «ent-scheiden» spielen, um zu einer neuen Sicht der Dinge zu kommen: «Scheiden» heisst «trennen», «ent» bedeutet «befreien von» – somit meint «ent-scheiden» «befreien vom Trennen». Die Lösung liegt im Verbinden, im Sowohl-als-Auch statt im Entweder-Oder, im Eins-nach-dem-Andern und im Nebeneinander, oder in was ganz Neuem.

Die Überzeugung, die einzig richtige Entscheidung treffen zu müssen, lähmt nicht nur im Berufsleben. Doch wann will man entscheiden, ob die Entscheidung wirklich einzig richtig war? Wahrscheinlich erst beim Lebensrückblick im Alter. Nicht alles lässt sich vorhersehen, berechnen: Wir spielen mein Leben vierhändig, mein Schicksal und ich.

Es gilt, Rechte bewusst einzufordern: Ich habe das Recht, auszuprobieren, Fehler zu machen, meine Meinung jederzeit zu ändern und meine Entscheidungen nicht zu begründen.

«Wir haben ein Leben lang dafür gekämpft, wählen zu können – und ihr geht nicht hin.» Dieser Satz, auf eine Mauer gespritzt, war politisch gemeint, gilt aber auch für des Berufsleben. Statt mit der Unentschlossenheit zu hadern, gilt es zu wertschätzen, dass man Wahlmöglichkeiten hat.

Selbstwert stärken

Entscheiden setzt Mut, Kreativität und Selbstbewusstsein voraus. Erfolgreich gefällte Entscheide stärken. Langes Verharren in der Unentschiedenheit ist schädlich für die psychische und physische Gesundheit – und kann chronisch werden.

Macht eine Entscheidung Mühe, nimmt man sich Zeit und Raum. Es gibt viele Strategien. Zuerst gilt es, sprachlich auf den Punkt zu bringen, worüber man sich genau entscheiden will. In einem zweiten Schritt analysiert man

den Kontext. Dann überlegt man sich, welche persönlichen Werte zum Tragen und welche Kriterien zum Zuge kommen sollen. Um sich nicht in einem Dilemma zu blockieren, schafft man weitere Alternativen, dritte Lösungen, denn eine einzige Option bedeutet Zwang, zwei Optionen bedeuten ein Dilemma – erst ab drei Optionen kann man wählen. Nachdem alle Optionen nach denselben Kriterien bewertet sind, findet man einen Konsens und formuliert sein Ziel.

Korrigierbarkeit

Wer sich beispielsweise für einen Stellenwechsel entschieden hat, kann sich nach der Kündigung selten umbesinnen. Vielleicht wäre der Arbeitgeber froh, aber man verliert an Glaubwürdigkeit. Es gibt verpflichtende Entscheide, die man auf der Basis der persönlichen Werte fällt. Würde man die Konsequenzen davon nicht tragen, würde man die eigenen Werte verletzen – und damit auch sich selbst.

Die meisten Entscheide kann man korrigieren, das heisst, aufgrund der

gemachten Erfahrung neu entscheiden. Wer A sagt, muss nicht B sagen. Beständigkeit kippt leicht in Sturheit. Man darf immer entscheiden, neu zu entscheiden. Beispielsweise, wenn man eine neue Stelle angetreten hat und diese nicht den Erwartungen entspricht. Weder der Arbeitnehmer noch der Arbeitgeber sind generell falsch – sie passen einfach nicht zusammen. Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.

Folgeschwere Entscheide sollen nicht übereilt aus einer situativen Stimmung heraus gefällt werden. Es bringt nichts, impulsiv das Kind mit dem Bade auszuschütten. Schliesslich wird man die Konsequenzen selbst tragen. Aber Entscheide sollen klar gefällt werden und in ein Handeln münden. Um es mit Napoleon zusammenzufassen: «Nichts ist schwieriger und darum wertvoller als die Fähigkeit zu entscheiden.»

Serie Arbeitswelt von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin.

Bisher: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burnout vorbeugen, 19.10.; Umgang mit Übergängen, 2.11.; Resilienz, 16.11.